

Para alimentar a su niño de dos a tres (2-3) años

Ya logró superar el primer año y quizá ahora esté pensando que le traerá esta siguiente etapa. El comer saludable y las comidas regulares son importantes para el crecimiento y desarrollo continuo de su niño. Los niños a esta edad no son adultos pequeños; todavía están aprendiendo a comer y experimentar las variedades y texturas de los alimentos. El estómago de un niño es tan grande como su puño, lo que significa que no puede comer porciones grandes como los adultos. Recuerde que su trabajo como padre es decidir que tipo de alimentos saludables servir en las comidas y el trabajo de su niño es decidir si se los come y qué tanto se come.

Aquí tiene otros consejos:

- Sirva comidas y bocadillos a aproximadamente la misma hora todos los días.
- Sirva porciones pequeñas para estómagos pequeños. El tamaño de una porción es:
 - Leche, Yogur o Queso: ½ taza, 1 rebanada
 - Verduras: ¼ - ½ de taza, cocinadas
 - Fruta: ½ fruta mediana, 4 onzas de jugo
 - Pan y Granos: ½-1 rebanada de pan, ½ taza de cereal, 4 galletas saladas
 - Carne y Frijoles: 1-2 onzas de res o aves, ¼- ½ taza de frijoles
- Después de los dos años, los niños deben cambiar a hasta dos tazas de leche descremada o 1% al día.
- Diluya 100% jugo de frutas con agua si su hijo quiere más jugo. Mejor aún, fruta entera (como manzanas, duraznos, plátanos) son más saludables que el jugo.
- Si su niño toma jugos, ofrézcale hasta 4 onzas por día (½ taza).
- Los niños comen mejor cuando un adulto comparte la comida con ellos. Los niños imitan sus hábitos alimenticios.
- Los niños a esta edad se ensucian mucho al comer; déjelos experimentar su comida al comer rápida o lentamente, usando sus dedos y que puedan oler y tocar la comida.
- Los niños son impredecibles. Sus preferencias y hábitos al comer cambian todos los días.
- No se desanime si su niño se niega a probar una comida. Puede necesitar ofrecer la misma comida de 10 a 15 veces antes de que su niño la pruebe.